

***Relato de Experiência em Ginástica  
Rítmica na escola Estadual Professora  
Hadla Feres***

***professor Especialista  
Vilmar Rodrigues dos Santos***

## Resumo

A prática de modalidades esportivas no âmbito escolar geralmente nos remetem aquelas mais praticadas como as coletivas. Quanto as modalidades individuais, temos uma diferenciação em modalidades como a Ginástica Rítmica. O fato de trabalhar com a disciplina de Ginástica Geral no ensino Superior no curso de Educação Física e os conteúdos voltados para a Ginástica Rítmica feminina e masculina motivou a experiência de trabalhar com as turmas de Educação Física escolar a referida modalidade. O conteúdo já é trabalhado em aulas regulares de Educação Física. Apesar disso, durante as aulas de Educação Física, os alunos, principalmente os meninos, ficam curiosos e até surpresos em ver um professor apresentando os movimentos da GR.

Nessas aulas são apresentados aparelhos, as competições e coreografias, principalmente em vídeos. Nas aulas de GR os alunos conhecem a história da modalidade, regras e competições, além de conhecerem a Ginástica Rítmica masculina, ainda pouco conhecida e valorizada no Brasil. O objetivo desse trabalho foi o de apresentar mais uma possibilidade de trabalho diferenciado nas aulas de Educação Física, num primeiro momento com as meninas. Não houve a intenção de promover a competição entre as alunas participantes, mas o desejo em participar de uma modalidade que até então elas conheciam por vídeos e apresentações em Competições como Jogos Pan Americanos e Olimpíadas. A experiência foi positiva, haja visto que, além de promover um engajamento por parte das alunas participantes, despertou o interesse por outros alunos, inclusive dos meninos em participar dessa modalidade.

Com isso a intenção é a de ampliar o acesso aos alunos interessados com a possibilidade de a partir daí, montar uma equipe que possa representar a escola em torneios com outras escolas, além das apresentações aos colegas de escola.

## Introdução

A Ginástica Rítmica não é tão praticada na escola como poderia ser. Gaio (2010) relata que quando pensamos na Ginástica Rítmica, ou GR, como é mais conhecida, como conteúdo da Educação Física Escolar, alguns fatores devem ser levados em conta quando montamos propostas pedagógicas nessa área. Ela é uma modalidade esportiva competitiva feminina da FIG (Federação Internacional de Ginástica). É sabido que existe a GR praticada por homens, porém ainda não reconhecida pela FIG. A GR feminina é realizada com a utilização de aparelhos manipulados pelas mulheres a saber: bola, arco, maça, corda e fita. Cada um desses aparelhos tem suas peculiaridades na execução dos movimentos, exigindo um alto grau de complexidade em suas manobras e coreografias. Segundo Gaio (2010): “Os elementos corporais fundamentais são: flexibilidade e onda, saltos, equilíbrio estático e pivôs. Já os outros elementos corporais são: andar, correr, saltitar, girar, balancear, circunduções, pré-acrobáticos e alguns acrobáticos.” (GAIO, 2010 pág. 230).

Vidal e Pereira (2010) também relatam que podemos determinar quais habilidades/indicadores de criatividade resultam do interesse na ginástica rítmica: flexibilidade, combinação ou combinar movimentos e originalidade. Apesar disso, não foi num primeiro, procurar meninas que atendessem a essas exigências, já que poderíamos afastá-las se que por ventura achassem que não conseguiriam tal nível de movimentos exigidos. Os aparelhos usados para a prática de Ginástica Rítmica são: o arco, a fita, maça, a corda e a bola. Importante também salientar que: “Para o desenvolvimento da ginástica rítmica na escola, apesar de ainda ser considerada somente feminina pela Federação Internacional de Ginástica (FIG), ela deve ser explorada em aulas de educação física sem distinção de sexo, pois, com os avanços dos estudos sobre gênero, o docente precisa lutar para quebrar paradigmas de exclusão em prol da igualdade de direitos, inclusive em relação a vivências motoras. “ (GAIO, 2010 pág. 233).

O Local de Estudo A Escola Estadual Professora Hadla Feres está localizada na cidade de Carapicuíba – SP. Tem cerca de 2000 alunos, numa região periférica da cidade. Até pelo fato de não termos material adequado em quantidade suficiente para uma experiência em escala maior, a ideia foi a de promover vivências diferenciadas em Ginástica Rítmica com meninas fora das aulas regulares de Educação Física (pré e pós aula). Inicialmente tivemos a intenção de elaborar uma coreografia para que pudesse ser apresentada no encerramento das atividades da Olimpíada Escolar do Estado de São Paulo junto a Diretoria Regional de Ensino de Carapicuíba – SP no mês de novembro, além de realizar apresentações para os demais alunos, colegas, professores e funcionários da escola. Alunas do 7º ano regular da escola participaram das atividades que foram realizadas no período pré aula das 12h20 às 13h nas quartas feiras.

Por se tratar de uma atividade de participação voluntária e com poucos materiais para contemplar um número maior de alunas, 11 participaram das vivências. Posteriormente passamos a aplicar as atividades também as quintas feiras no mesmo horário, sendo que as meninas têm entre 11 e 12 anos. Para isso optamos por utilizar as bolas, os arcos e as fitas para a elaboração das coreografias. A utilização de materiais oficiais e/ou confeccionados pelas alunas foi uma das discussões iniciais. Optamos pela aquisição de bolas e fitas oficiais para treino e arcos de plástico para substituir os arcos oficiais. A confecção de materiais adaptados/alternativos é interessante, porém ao pesquisar os valores das fitas oficiais para treinamento por exemplo, percebemos que o valor era muito próximo daquele que teríamos que gastar na confecção de uma fita adaptada.

A escola pode ser considerada um local privilegiado para a realização de atividades diversificadas que contemplem a diversas áreas do conhecimento. Na Educação Física temos a oportunidade de observar e orientar a melhor forma de promover um acesso adequado ao esporte por parte de nossos alunos. Sendo assim, a Educação Física Escolar deve promover a participação igualitária dos alunos, já que, nesse caso não estaremos preocupados com performance. A GR feminina é uma modalidade que é praticada desde muito cedo onde as meninas começam aos 4,5 anos de idade. O ritmo é muito importante e “ao se trabalhar o ritmo, paralelamente desenvolve-se um conjunto de outras capacidades como a flexibilidade, coordenação e equilíbrio. “ (FERREIRA, 2005 pág. 20).

Neste estudo, tratamos da modalidade praticada na escola. Se num futuro próximo elas conseguirem se engajar e encontrar uma oportunidade nesse esporte, será muito bom, mas se isso não acontecer, vale a experiência de vivenciar uma modalidade que foge do tradicional (futsal, volei, basquete, handebol).

Uma Educação Física Plural onde as diversas manifestações da cultura corporal do movimento possam ser contempladas é de fundamental importância para o aumento do repertório motor do aluno nas aulas. Além disso, “faz-se necessário situá-la (GR) numa perspectiva crítica na escola que venha integrar a formação educacional da criança e do jovem.” (OLIVEIRA E PORPINO, 2010 pág.03). O trabalho foi sistematizado da seguinte forma: apresentação da modalidade e dos materiais específicos para as meninas, exploração do espaço/ambiente, apresentação de vídeos da modalidade e de músicas para as coreografias, exploração propriamente dita dos materiais para a apresentação coreográfica e registros das atividades com fotos e filmagens.

## **Apresentação da Modalidade**

No mês de maio do corrente ano, convidamos alunas do 7º ano do período vespertino da Escola Estadual Professora Hadla Feres.

A participação na modalidade Ginástica Rítmica e explicamos como se dariam as atividades, dos ensaios e movimentos utilizados na modalidade que posteriormente culminariam numa apresentação coreográfica no fim do mês de novembro.

## **Utilização dos Aparelhos**

Nas primeiras aulas passamos a apresentar os aparelhos a serem utilizados pelas alunas: bola, arco e fita. Ficaram à vontade para utilizar, manipular os aparelhos para se sentirem bem e confiantes para a execução de uma coreografia. Como dito anteriormente, a opção foi a de utilizarmos aparelhos próximos aos oficiais, utilizados em treino por exemplo. A fita tem 4 metros e é utilizada pelas meninas da categoria infantil; as bolas também utilizadas na categoria infantil são um pouco menores e mais leves que as oficiais; os arcos de plástico, menores que os arcos oficiais se mostraram bem eficientes para os objetivos propostos.

## **Espaço/Ambiente**

O espaço utilizado na maioria das aulas foi a quadra por ser um espaço maior, dando mais condições para as meninas se organizarem durante os ensaios. Isso se deu durante os primeiros encontros nas quartas feiras; o pátio da escola também foi utilizado, principalmente em dias onde o vento atrapalhava por demais a utilização das fitas. Por conta da utilização de tatames durante as atividades, o pátio se tornava um espaço adequado para a colocação das peças, pois o deslocamento para a quadra tomava um tempo maior, diminuindo esse tempo utilizado na quadra. Com a inclusão das quintas feiras para os ensaios. O revezamento no uso da quadra e pátio foi maior.

## **Apresentação dos vídeos e músicas**

Passamos a veicular vídeos de competições oficiais de ginástica rítmica em conjunto e individual, além disso, as alunas escolheram as músicas para elaboração de coreografias.

A preocupação em não conseguir realizar os movimentos vistos nos vídeos era evidente e foi alvo de várias perguntas por parte das meninas. Os devidos esclarecimentos foram dados no sentido de tranquiliza-las de que a apresentação não tinha cunho competitivo e sim de apresentação. Dentro das possibilidades corporais, os movimentos foram sendo elaborados e a escolha da música foi importante para poder dar ritmo. Os aspectos relacionados ao tempo da música, ritmo e finalizar a apresentação junto com a música foram esclarecidos e a música foi escolhida. Para procedermos a escolha das músicas partimos dos relatos de Vidal e Pereira (2010) que apresentam a música a partir de um estudo sobre os parâmetros que a formam como a estrutura, ritmo, compasso, mensagem melódica, etc. Após essa análise sugerimos a busca de uma possível ideia.

## Prática e Apresentação

Passamos para as atividades práticas onde elas passaram a utilizar os aparelhos manipulando-os e organizando seus movimentos em quadra. Para cada um dos aparelhos (bola, arco e fita) movimentos específicos foram apresentados. Foram considerados os movimentos já conhecidos pelas alunas como a roda (estrela), pular (saltar), cambalhota (rolar), etc. As posições como o equilíbrio dinâmico, agachado, entre outros. Além disso, os movimentos específicos realizados com os aparelhos foram apresentados o “oito” com a bola e a fita, a “serpentina” com a fita, lançamentos com a bola e o arco, “quicar” a bola. O tempo de duração de cada aula era pequeno, cerca de 45 minutos, o que não nos foi favorável.

Intercorrências aconteceram durante o percurso das atividades, onde por motivos médicos houve uma paralização nas atividades por 3 semanas. Durante esse período as alunas continuaram realizando atividades práticas, ensaiando para as apresentações.

No mês de novembro encerramos os ensaios para a apresentação. Como as alunas estavam vivenciando mais de um aparelho da GR, achamos por bem possibilitar que fizessem apresentações fora dos padrões concebidos para a modalidade (individual ou conjunto com 5 alunas). Realizaram apresentações individuais, em duplas e trios a partir dos ensaios realizados, ondem elas mostravam maior domínio de um aparelho em detrimento de outro. As apresentações foram feitas na própria escola para os colegas dos períodos matutino e vespertino. Após as apresentações realizamos uma roda de conversas onde as alunas puderem relatar suas vivências com as apresentações.

### **Considerações Finais:**

Após o período de ensaios, escolha das músicas e coreografias, percebemos o quão foi importante participar de uma atividade diferenciada para as alunas, se organizando e engajando na elaboração das coreografias e utilização dos materiais disponíveis.

Um estímulo foi dado na escola para que no próximo ano, mais alunas e alunos possam participar das atividades. O que começou como uma experiência, passa a ganhar um fôlego maior, onde a possibilidade de se montar uma turma de treinamento específica para a Ginástica Rítmica se torna real. O número pequeno de alunas participantes foi positivo no sentido de se ter o material para todas e um incentivo para que um investimento maior possa ser feito na modalidade, podendo contemplar a todos que quiserem participar, competitivamente ou não. A continuidade desse trabalho para os próximos anos é uma realidade e como professores temos que incentivar e dar oportunidades para que efetivamente a ginástica rítmica possa fazer parte da cultura corporal do movimento para nossos alunos.

## **Referências Bibliográficas.**

**FERREIRA**, Vanja. Dança Escolar: Um novo Ritmo para a Educação Física. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2005.

80 p.

**GAIO**, Roberta. Ginástica Rítmica na Escola: Ações e Reflexões. In: **GAIO**, Roberta; **GÓIS**, Ana Angélica Freitas; **BATISTA**, José Carlos Freitas. A Ginástica em Questão: Corpo e Movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2010. Cap. 11. p. 227-247.

**OLIVEIRA**, Glycia Melo; **PORPINO**, Karenine de Oliveira. Ginástica Rítmica e Educação Física Escolar: Perspectivas Críticas em Discussão: Pensar a Prática. Goiânia, v. 13, n. 2, maio/ago. 2010. P. 1-18.

**VIDAL**, Aurora Martinez; **PEREIRA**, Pino Díaz. As Habilidades Criativas como Fundamentos da Ginástica Rítmica: Uma Proposta para seu aprendizado e desenvolvimento. In: **GAIO**, Roberta; **GÓIS**, Ana Angélica Freitas; **BATISTA**, José Carlos Freitas. A Ginástica em Questão: Corpo e Movimento. 2. ed. São Paulo: Phorte Editora, 2010. Cap. 13. p. 275-290.